



La Camiseta

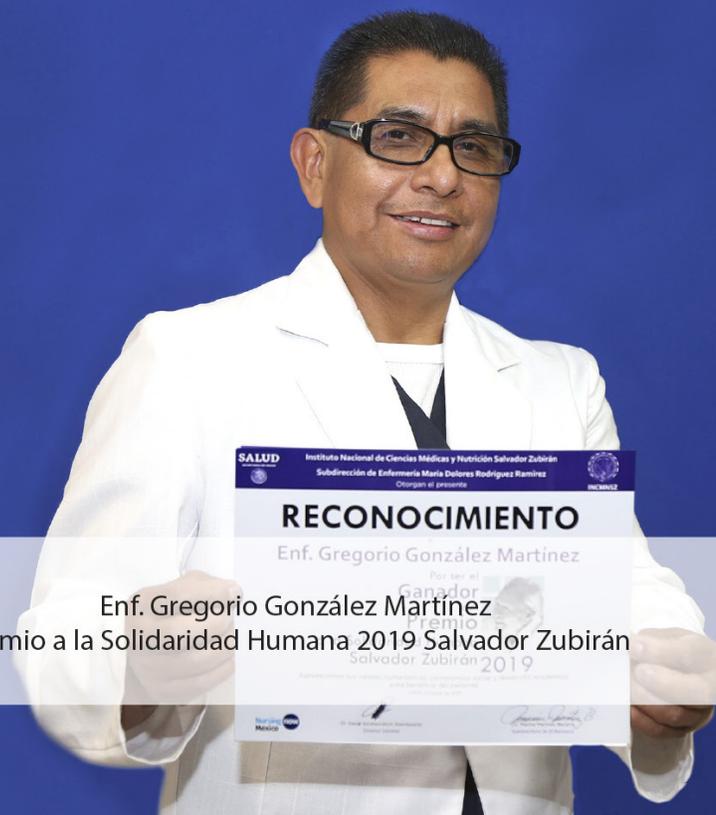
Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXVI No. 01

15 de enero 2020

Enf. Gregorio González Martínez Premio a la Solidaridad Humana 2019 Salvador Zubirán

V Congreso AMIINSHAE



Enf. Gregorio González Martínez
Premio a la Solidaridad Humana 2019 Salvador Zubirán



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 623

15 enero 2020

CONTENIDO

EDITORIAL	1	COLABORADORES INCMNSZ	14
SER INCMNSZ	2	• Fundación Gonzalo Río Arronte	
• Enf. Gregorio González Martínez, Premio a la Solidaridad Humana 2019 Dr. Salvador Zubirán		VIDA LABORAL	15
PARA CONCERNOS	4	• Querer hacer, y hacer en verdad	
• V Congreso AMINSHAE.		BIENESTAR	16
ENTÉRATE	6	• El Bienestar hazlo permanente	
• 1 ^{er} Congreso Nacional de Cuidadores de Personas Mayores y 1 ^a Reunión Latinoamericana		LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
• Del Hospital a la Comunidad. II Simposio de salud mental		• Elote	
CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA	8	• Filete de pescado con chimichurri y esquites	
• 1 ^a Jornada Institucional de Calidad y Seguridad del Paciente		SABÍAS QUE	18
CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	9	• Efemérides de la salud	
• Acciones esenciales para la Seguridad del Paciente		TU SALUD	19
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	• Para reducir saludablemente de peso es necesario el nutriólogo	
• Tambos areneros, no basureros		ESPACIO DE LECTOR	20
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	11	• Gracias a mi segundo hogar, el INCMNSZ, sigo con vida	
• Comunicación, vinculación y enlace		TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
CONOCIENDO A	12	• Entrega de tarjetas navideñas y calcetines en el INCMNSZ	
• Dr. Sergio Ponce de León Rosales		ESPACIO DE LECTURA	22
VIDA INSTITUCIONAL	13	• El monje que vendió su Ferrari	
• Margarita Navarrete Guerrero		HABLEMOS DE	23
		• Prevención en la Salud	
		CAMPAÑA INSTITUCIONAL	24
		• ¿Qué significa la mística institucional para ti?	



Mensaje del Director General

A todos los miembros del INCMNSZ

Les deseo un feliz 2020, lleno de salud, prosperidad y logros para ustedes y sus familias.

Es una nueva oportunidad que tenemos todos para servir, colaborar y construir un mundo mejor.

Con afecto,

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

editorial

Como cada año, se entregó el **Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán**. En esta ocasión (2019), se otorgó al Enf. Gregorio González Martínez. En la sección **Ser INCMNSZ** se da a conocer toda la información correspondiente.

El **Congreso de la Asociación Mexicana de Investigadores de los Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad** se llevó a cabo en el INCMNSZ. En la sección **Para Conocernos** se da cuenta de ello. En la sección **Entérate** se informa sobre el **1er Congreso Internacional de Cuidadores de Personas Mayores y 1ª Reunión Latinoamericana de Cuidadores**. Así como el **II Simposio de salud mental, del Hospital a la Comunidad**.

Con la intención de satisfacer las necesidades de nuestros lectores, a partir de esta edición, se agregan dos secciones: **Conociendo a**, que tiene por objetivo dar a conocer información relativa a médicas y médicos que conforman nuestra institución; así como a nuestros fundadores, y por otro lado, la sección **Bienestar**, en la que se informará sobre temas que ayuden a la comunidad institucional, pacientes, y público en general a alcanzar armonía, equilibrio y plenitud.

En la sección **Colaboradores INCMNSZ**, se da a conocer un panorama de la **Fundación Gonzalo Río Arronte**, que ha tenido una participación invaluable en el INCMNSZ.

En la sección **Tu Salud**, la Lic. en N. y Educadora en Diabetes Angélica Yadira Palacios Vargas, adscrita al CAIPaDi del INCMNSZ hace una reflexión en torno a **la importancia de acudir con un nutriólogo cuando se tiene la intención de perder peso**. Algunas de las efemérides de la salud que se conmemoran durante la primera quincena de enero son: 4 de enero, **Día Mundial del Braille** y 6 de enero, **Día de la Enfermera y del Enfermero**, en la sección **Sabías que**, se da cuenta de ello.

La Mística Institucional fue la dinámica de fin de año 2019, que se llevó a cabo en la convivencia de fin de año. En la sección **Hablemos de**, se informa sobre las respuestas de los 423 participantes que dieron sus comentarios respecto a lo que significaba para ellos.

Ser lo que somos y convertirnos en los que somos capaces de ser,
es la única finalidad de la vida.

(Robert L. Stevenson)

Enf. Gregorio González Martínez, Premio a la Solidaridad Humana 2019 Dr. Salvador Zubirán

Primera parte

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Con el objetivo de reconocer el humanismo y la calidad en la atención en enfermería que se proporciona a los pacientes del INCMNSZ, el pasado 7 de enero, tuvo lugar en el auditorio principal del Instituto, la ceremonia del Día de las Enfermeras y los Enfermeros, en la que se otorgó al Enf. Gregorio González Martínez; adscrito a la Unidad de Terapia Intensiva, el Premio a la Solidaridad Humana 2019, Dr. Salvador Zubirán.

El evento fue presidido por los doctores: David Kershenobich Stalnikowitz, Director General; José Sifuentes Osornio, Director de Medicina y Miguel Ángel Mercado Díaz, Director de Cirugía; y por las licenciadas: Marina Martínez Becerril, Subdirectora de Enfermería y María Paula Nájera Ortiz, Jefa del Departamento de Enfermería; así como las maestras Araceli Jiménez Méndez, Jefa del Departamento de la Escuela de Enfermería y Patricia Domínguez Sánchez, Jefa del Departamento de Educación Continua de Enfermería.

En su participación, el Dr. David Kershenobich felicitó al personal de Enfermería en su día y les agradeció por su labor cotidiana. De igual manera, felicitó a los participantes del "Premio a la Solidaridad Humana 2019 Dr. Salvador Zubirán", que se sometieron a una votación anónima y de forma especial, felicitó al Enf. Gregorio González por haber recibido tal distinción que refleja la actividad de enfermería.

Agregó que el 6 de enero, Día de la Enfermera, tuvo la oportunidad de asistir junto con un grupo distinguido de enfermeras del Instituto a la ceremonia nacional realizada por la Presidencia de la República, en la cual se destacó la labor que realizó Florence Nightingale hace 200 años, motivo por el cual se decidió nombrar el 2020, como el año internacional de las enfermeras y las matronas.

Explicó que en dicha ceremonia, se recalcó que el personal de enfermería representa un poco más del 50 por ciento de todo el personal profesional que atiende a los pacientes, lo que recalca la importancia de la enfermería en la atención médica en todos los niveles y también se destacó que son personal muy importante en la promoción de la salud, en la prevención de enfermedades y en brindar atención a los pacientes. En este sentido, añadió, que la Organización Mundial de la Salud, al iniciar el 2020 destacó cuatro aspectos: 1) Garantizar la disponibilidad de personal calificado, competente y motivado en el marco de un sistema de enfermería eficaz, 2) Aumentar el liderazgo y mejorar la gestión y la gobernanza en enfermería, 3) Establecer alianzas de colaboración, de educación y formación continua y 4) Reforzar al personal de enfermería. Todas estas acciones resaltan la importancia que tiene la enfermería.

El progreso requiere cambios y el personal de enfermería del INCMNSZ ha podido reconocer eso al mantenerse con desarrollo y progreso. Está enfocado no solo en la atención del paciente que es su principal función, sino que también en conocer a la persona y además mantener la confidencialidad y la dignidad de los pacientes en todo momento. El humanismo es una característica muy particular del personal de enfermería del Instituto, agregó.

De igual forma, el personal de enfermería del INCMNSZ, reconoce la necesidad de actualizarse, no solamente se trata de servir a los pacientes, de automatizar procesos, sino que involucra pensamiento, acción y sistemas de innovación. Todo eso, se resume en actuar con profesionalismo que es lo que distingue al personal de enfermería del Instituto.

Durante el año que terminó, explicó que se continuó con el proceso de certificación en licenciatura. Hecho importante porque se notificó que las enfermeras podrán prescribir algunos medicamentos, pero como único requisito deben tener la licenciatura, por lo tanto es muy importante que todo el personal logre el grado académico.

Por otro lado, señaló que la Fundación Carlos Slim continúa otorgando becas para el Diplomado en Prevención y Atención de Enfermedades Crónicas, para 49 profesionales de enfermería y 16 más, hicieron además un diplomado de salud. De igual forma, la Revista Mexicana de Enfermería se publica regularmente y se modificó su cuerpo editorial. De hecho, ya ha sido incluida en el portal de revistas científicas mexicanas.

El Dr. Kershenobich agregó que en el ámbito social, Enfermería mantiene la participación activa en la Comisión Técnica Consultiva de la Secretaría de Educación Pública (SEP), en la Comisión Permanente de Enfermería y en los dos últimos meses se ha participado en el Comité de Evaluación y Selección de Materiales y Equipo Hospitalario, de la Secretaría de Salud, reconociendo que son las enfermeras del Instituto, las que más saben en lo que tiene que ver con los equipos y los insumos que se requieren.



Enf. Gregorio González Martínez

Camino a la Investigación Interdisciplinaria

V Congreso AMIINSHAE

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Dr. Jorge Alcocer Varela

Con el objetivo de intercambiar información relativa a la investigación interdisciplinaria, que se genera en los Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad, los días 10 y 11 de diciembre del 2019, tuvo lugar en el INCMNSZ, el V Congreso AMIINSHAE.

El evento fue presidido por el Dr. Jorge Alcocer Varela, Secretario de Salud; el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ; la Dra. Maricela Méndez Armenta, el Dr. Víctor Rafael Coria Jiménez y la M. en C. Laura Gómez Laguna, (los tres como parte de la Presidencia Colegiada de la Asociación Mexicana de Investigadores de los Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad) AMIINSHAE y los doctores; Gerardo Gamba Ayala, Director de Investigación y Carlos Aguilar Salinas, Director de Nutrición; todos, del INCMNSZ.

El Dr. Jorge Alcocer Varela destacó que era un placer para él estar presidiendo un evento de investigadores de las máximas instituciones científicas médicas de México. Se refirió al espectro de la investigación como un sistema complejo, encargado de cultivar el talento, aumentar el conocimiento y promover la innovación, siempre entrelazados en todas las disciplinas.

Dentro del sistema de investigación global, agregó que las acciones de los investigadores son cruciales para promover el atractivo de las áreas de investigación para los talentos, así como las oportunidades de carrera profesional, desarrollo para investigadores, universidades y organizaciones de investigación como la que encabezan.

Es necesario pensar activamente en los tipos de habilidades y capacitación que se necesitarán para las próximas décadas; las formas de promover una investigación socialmente responsable y la forma en que la investigación debe contribuir y ser transformada por un cambio social, cultural, político, económico y ambiental.

Añadió que los institutos, deben avanzar en la igualdad de oportunidades, en la investigación y en el desarrollo de mecanismos que alimenten a las personas de todos los orígenes a seguir carreras académicas y científicas, contribuyendo a la investigación de excelencia. Es necesario alentar a las organizaciones a promover y fomentar el interés por la investigación en las generaciones más jóvenes y en el público en general.

Por su parte, el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, señaló que el V Congreso consolida las actividades que empezaron hace ya seis años (en su proceso) y que una de las acciones era lograr que la investigación clínica y la básica se traduzca en beneficios para la población en general. No cabe duda, que la investigación ha contribuido a mejorar la salud y ha permitido acondicionar una mayor sobrevida de la población.

En la actualidad, el desarrollo de la investigación ha logrado una mayor sobrevida en el ser humano, es el resultado de la investigación que se ha llevado a cabo. Sin embargo hay otros factores que condicionan éste fenómeno, tales como: ocupacionales, de medio ambiente y el acceso de la población a los avances de la investigación. Todos éstos son determinantes que contribuyen de forma considerable a la carga de la enfermedad.

Eventos como este, son básicos para la promoción de la salud. De tal suerte que es posible hablar de tres elementos: agenda de investigación clínica y básica, agenda de investigación epidemiología en salud y procesos de decisión transparente que faciliten el acceso a la población en general.

Por parte de la AMIINSHAE, la Dra. Marisela Méndez Armenta dio la bienvenida a los asistentes al V Congreso y recordó que hace seis años, los investigadores en ciencias médicas de los Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad decidieron agruparse, generando la Asociación, sobre los principios éticos de lealtad, integridad y honestidad, con el objetivo principal de promover la interlocución entre los investigadores y las autoridades, intercambiando opiniones e ideas para lograr acuerdos y generar compromisos mutuos.

Realizar este congreso en las instalaciones del INCMNSZ llevó a los investigadores de regreso al lugar en donde comenzaron a agruparse en noviembre y diciembre del 2013. Recordó y agregó que la AMIINSHAE busca establecer relaciones con diferentes agrupaciones, con las cuales comparte el interés común de aportar opiniones a partir de discusiones respetuosas y abiertas para llegar a consensos informados para el establecimiento de la política científica de país. Agradeció a las autoridades su hospitalidad y facilidades.



De izquierda a derecha: M. en C. Laura Gómez Laguna, Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Dr. Jorge Alcocer Varela, Dr. Gerardo Gamba Ayala, Dr. Víctor Rafael Coria Jiménez y Dra. Marisela Méndez Armenta

El INCMNSZ, pionero y líder

1^{er} Congreso Internacional de Cuidadores de Personas Mayores y 1^{ra} Reunión Latinoamericana

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



De izquierda a derecha: Dr. Alberto Ávila Funes, Dr. David Kershenobich Stalnikowitz y Lic. Silvia Bautista Martínez

Con el objetivo de visibilizar y reconocer la función del cuidador del adulto mayor, así como intercambiar información de modelos de atención en el cuidado del cuidador que realiza el INCMNSZ y en algunas instituciones del país y de Latinoamérica, el 5 y 6 de noviembre del 2019, tuvo lugar en el Instituto el 1^{er} Congreso Nacional para Cuidadores de Personas Mayores y la 1^a Reunión Latinoamericana de Cuidadores en el INCMNSZ, organizado por el área de Trabajo Social del Servicio de Geriátría del Instituto.

El evento fue presidido por el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General; el Dr. Alberto Ávila Funes, Jefe del Servicio de Geriátría y la Lic. Silvia Bautista Martínez, profesora titular del congreso; todos del INCMNSZ.

Durante su participación, el Dr. Kershenobich destacó la importancia del enfoque multidisciplinario que se otorga en la atención a los adultos mayores en el Servicio de Geriátría; contemplando también la importancia de la participación de la familia y desde luego de la persona que cuida. De igual forma, destacó que el INCMNSZ es líder y pionero en este sentido, al realizar acciones al respecto y por haber organizado el primer congreso nacional y la primera reunión latinoamericana de cuidadores, evento inédito en México.

Algunas de las ponencias que se expusieron fueron: **Situación Latinoamericana de los Cuidadores de las Personas Mayores** por el Mtro. Juan Carlos Fernández Díaz; Presidente de la Red Latinoamericana de Cuidadores (RLC) de Colombia, quien dio a conocer un panorama estadístico de los adultos mayores y en quienes recae la responsabilidad de cuidarlos en América Latina. Otro de los temas fue la **Situación Actual de las Personas Adultas Mayores**, impartida por el Dr. Alberto Ávila Funes, quien dio a conocer aspectos relevantes del segmento de la población mayor de 60 años en nuestro país, así como la Lic. Silvia Bautista Martínez quien en su ponencia: **Los cuidadores de la persona adulta mayor en México; una mirada sin género**; expresó que el cuidado y la atención a las personas mayores, debe incluir también la participación activa también de los varones; cuidar nos corresponde a todos.

Del Hospital a la Comunidad

II Simposio de Salud Mental

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

El 5 y 6 de diciembre del 2019 tuvo lugar en el INCMNSZ, el II Simposio de Salud Mental, del Hospital a la Comunidad, el cual se llevó a cabo con el objetivo de difundir conocimientos y estrategias que permitan valorar aspectos, con los que día a día, se enfrenta el personal de atención a la salud en la consulta.

La inauguración del simposio estuvo a cargo de la Dra. Lorena Rodríguez, Secretaria Técnica del Consejo Nacional de Salud Mental de la Secretaría de Salud; del Dr. Sergio Ponce de León Rosales, Director de Enseñanza; de la Dra. Natasha Alcocer Castillejos, psiquiatra adscrita del Departamento de Neurología y Psiquiatría del Instituto y coordinadora del evento; la Mtra. Paulina Quiroz Friedman, psicóloga adscrita al mismo departamento; todos del INCMNSZ.

La Dra. Lorena Rodríguez dio la bienvenida a los asistentes y señaló que en estos momentos, la salud mental está en un punto de inflexión y de transformación, y aseveró que no se debe seguir rezagando en el país, por lo que, en estos momentos, se están realizando planes para su transformación, pero sobre todo, se están centrando los esfuerzos en la parte educativa.

Agregó que es necesario, modificar los planes educativos de todos los niveles, en todas las disciplinas para poder hablar de la importancia de la salud mental, que si no es atendida, muchas veces repercute en la salud global.



Dra. Lorena Rodríguez

El Dr. Sergio Ponce de León, en representación del Dr. David Kershenobich, agradeció y dió la bienvenida a los asistentes y señaló que desde hace más de 70 años la definición de salud de la Organización Mundial de la Salud señala que involucra el estado físico-mental y social. Definición que no ha variado y hace ver que la salud mental es uno de los pilares fundamentales del estado de salud.

Agregó que el simposio es muy oportuno porque cada vez se va cobrando más conciencia de la problemática que no es que esté creciendo, sino que cada vez, se va haciendo más compleja desde el punto el que cada vez somos más conscientes de este problema. Para concluir destacó el alto nivel de los ponentes que son expertos y con sus aportaciones permitirán la reflexión de diversos temas. Muchos de ellos vienen del INCMNSZ, de otros institutos nacionales de salud, de la UNAM y de los servicios de atención psiquiátrica del país.

Acciones esenciales para la seguridad del paciente

1ª Jornada Institucional de Calidad y Seguridad del Paciente

Segunda y última parte

Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández / Mtro. Jovani Emmanuel Torres García
Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad

En este evento, se contó con dos mesas redondas dentro de la jornada, una con el tema: "Acción Esencial N° 6 Reducción de Riesgo de Daño al Paciente por causa de Caídas; en donde se contó con las experiencias del Hospital Manuel Gea González, Hospital Juárez de México, Médica Sur y el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

La segunda mesa redonda llevó por título: "Acciones Esenciales para la Seguridad del Paciente en camino a la Certificación", en esta mesa contamos con la presencia de un representante del Instituto Nacional de Cardiología, Instituto Mexicano del Seguro Social y del Instituto Nacional de Nutrición. En esta mesa se compartió el avance de la implementación de cada una de las acciones esenciales, teniendo como base el Modelo del Consejo de Salubridad General.

El Dr. José Sifuentes Osornio, Director de Medicina, nos compartió como el instituto ha participado en el movimiento internacional por la Seguridad del Paciente (Patient Safety Movement). Contamos con la distinguida presencia del Dr. Javier Dávila Torres, representante del Patient Safety Movement, quien nos compartió que se ha trabajado en Latinoamérica sobre este movimiento.



De izquierda a derecha: Dr. José Sifuentes Osornio, Dr. Javier Dávila Torres, Dra. Yesica E. Andrade Fernández, Dr. Raúl Rivera Moscoso, Dra. Odet Sarabia González, Dra. Ariadne Marcela Colmenares Vásques, Dr. Nelson Rodrigo Cruz Castellanos, Mtro. Jovani Emmanuel Torres García y T.L. Everardo Vázquez Martínez

El Dr. Raúl Anaya, representante del Consejo de Salubridad General, nos habló del “Modelo de Calidad y Seguridad del Paciente.”

Cerramos las ponencias con la Conferencia Magistral “Modelo de Gestión de Calidad en México. AESP”, expuesta por la Dra. Odet Sarabia González.

La evaluación del curso estuvo a cargo del Mtro. Jovani Torres. Se aplicó una encuesta dividida en 3 bloques: organización, contenido y evaluación global. El 90% de los asistentes calificaron el evento como satisfactorio y que cumplió con los objetivos planteados. Fue muy grato para nosotros darnos cuenta en primer lugar que superamos el cupo esperado, y en segundo los excelentes comentarios emitidos por nuestros asistentes, como ejemplo los siguientes: “excelente organización y excelentes exponentes, sólo faltaría más tiempo para más temas y podamos aprender más, Muchas gracias, es un verdadero placer poder haber recibido sus conocimientos,” “es uno de los mejores cursos de calidad en la seguridad del paciente al que he asistido. Muchas gracias y felicidades.”

Solo nos queda agradecer a todos los asistentes, pero sobre todo a nuestro gran equipo de trabajo, sin duda alguna, sin ellos este sueño no se pudo haber hecho realidad. Estén preparados estamos ya organizando la 2ª Jornada Institucional de Calidad y Seguridad del Paciente para el 2020.

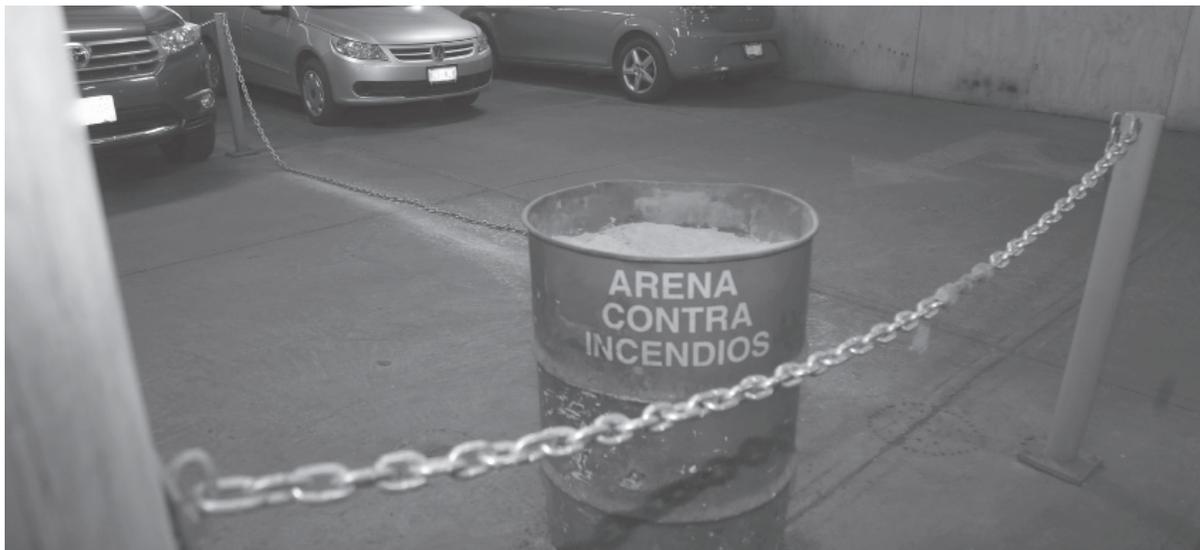


De izquierda a derecha: T.S. Gecisac Mireya Sánchez Jiménez, T.S. María del Rocio Rodríguez León, Mtro. Jovani Emmanuel Torres García, Dra. Yesica E. Andrade Fernández, Quim. Patricia Pérez Medel, Dra. Ariadne Marcela Colmenares Vásques, Dr. Nelson Rodrigo Cruz Castellanos, Dr. Raúl Rivera Moscoso, T.L. Everardo Vázquez Martínez y Lic. Silvia Bautista Martínez

Actuar es prevenir

Tambos areneros, no basureros

José Luis Cruztitla Carrillo/ Coordinación de Protección Civil



Areneros ubicados en el estacionamiento del INCMNSZ

Aunque la inmensa mayoría de los fenómenos que pueden ponernos en riesgo son totalmente fortuitos e impredecibles (como los sismos, incendios, derrames o fugas de materiales peligrosos), existen acciones que si bien no pueden ser evitados, si pueden disminuirse los efectos negativos producidos por ellos.

Estas acciones forman parte de la prevención. Por ejemplo, contar con extintores no elimina la posibilidad que ocurra un incendio, pero son equipos que si se presenta fuego, podemos utilizarlos para sofocarlo o dar más tiempo para que quienes están en el lugar, puedan salir del mismo. Igualmente, contar con personal integrado en brigadas, permite tener una organización mínima que facilitaría responder de la manera adecuada en una situación emergente. Sin embargo, muchas de estas acciones pueden resultar insuficientes e incluso inútiles. Si por ejemplo, nadie sabe cómo utilizar los extintores, no saben por dónde salir o a quién llamar para solicitar ayuda si ésta es necesaria, etc.

Lo más grave es cuando se cuenta con las herramientas para poder actuar por nuestra seguridad y las personas saben cómo actuar, pero hay quienes actúan de forma negligente. No solo no se atienden las recomendaciones para realizar procedimientos establecidos para una situación determinada, sino que se realizan actos irresponsables, que incrementan los riesgos cuando lo deseable es que actuemos de forma comprometida. Como, por ejemplo, de quienes dejan basura en los tambos areneros colocados en el estacionamiento 2. Es muy frecuente que algunos trabajadores depositen en ellos desde unos cuantos papeles, hasta bolsas de desperdicios que claramente provienen de la casa, de quien indebidamente coloca ahí su basura.

Próximamente se colocarán nuevos y más tambos areneros que tienen el objetivo de contar con un material que en caso que un automóvil se incendie, pueda ser apagado. Esperemos que no asuman que son botes de basura.

Establecer relaciones de calidad

Comunicación, vinculación y enlace

Dirección de Comunicación Institucional y Social/Depto. de Comunicación y Vinculación

Luz María Aguilar Valenzuela



Fuente: <https://itculiacan.edu.mx/comunicacion/>

La comunicación, vinculación y enlace institucional, es aquello que se realiza de modo organizado por una institución y va dirigida a las personas y grupos del entorno social donde se realiza su actividad. Su objetivo es establecer relaciones de calidad entre la institución y los públicos a los que se dirige, para darse a conocer y proyectar una imagen adecuada a sus fines y actividades.

Al cumplir más de siete años trabajando en el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubiran (INCMNSZ) y cinco como Directora de Comunicación Institucional y Social, me parece oportuno utilizar este espacio para compartir y agradecer.

Coordinar las actividades correspondientes ha sido una gran experiencia personal y profesional, me ha permitido junto con el maravilloso equipo de trabajo del Departamento de Comunicación y Vinculación, así como el de Arte y Cultura, del Centro de Información e Investigación Documental y de algunos amigos, imaginar, planear y llevar a cabo diferentes proyectos y programas en el Instituto.

Al tratar de encontrar describir lo que hacemos, me vienen a la mente todas estas características: entrega . compromiso . servicio . disponibilidad . esfuerzo . ideas . amistad . intercambio . responsabilidad . colaboración . cooperación . diálogo . mensajes . información . opiniones . discusiones . estrategias . contenidos . comunicados . creatividad . innovación . tendencias . diseño . medio . difusión . fotos . videos . corchos . carteles . redes . espacio . libros . arte . cultura . sesiones . ciencia . conocimiento . oficios . aprendizaje . capacitación . promoción . acciones . planes . eventos . edición . campañas . prevención . salud . calidad . calidez . seguridad . bienestar . ecología . entorno . cuidado . reuso . reciclar . pertenencia . empatía . historia . cronología . recuerdos . anécdotas . realización y muchas cosas más...

Ha sido y es un reto y una oportunidad de ser y hacer comunidad.

Si tienes dudas, comentarios o sugerencias: luz.aguilarv@incmnsz.mx



CONOCIENDO MEJOR A LOS MÉDICOS DEL INCMNSZ

Sergio Ponce de León Rosales Director de Enseñanza

Fecha de nacimiento: Nací en los albores de la segunda mitad del siglo XX

Estudios:

- Médico Cirujano, Especialista en Medicina Interna y Posgraduado en Epidemiología Clínica
- Diplomados en Inteligencia Epidemiológica y en Derecho, Salud y Bioética

¿Por qué decidió estudiar medicina?

Una figura muy significativa en mi familia fue la de un tío paterno que era médico cardiólogo, investigador en electrocardiografía en el Instituto Nacional de Cardiología. Él se constituyó en una imagen de sapiencia, calidez y solución de problemas durante mi niñez. También, por diversas situaciones familiares y personales tuve contacto con múltiples personalidades médicas. Así, al decidir en la preparatoria mi gusto por los fenómenos naturales y por la contribución a resolver los problemas de las personas, elegí la medicina.

¿Por qué se entrenó en el INCMNSZ?

Casi por casualidad. Mi formación en el pregrado se había dado en el Hospital General de México, El CMN Siglo XXI, el 20 de Noviembre y otros grandes hospitales. Al iniciar trámites para la residencia, junto con mi hermano Samuel, en el Servicio Social, en Puerto Peñasco, Sonora, él me aseguró que el Instituto era un muy buen sitio, pero que era "muy difícil entrar". Al identificar el reto, lo asumí y el entusiasmo fue creciendo conforme conocía más al Instituto y progresaba el proceso de selección. Finalmente llegué, para quedarme.

¿Qué ha aprendido en el INCMNSZ?

Para mí ha sido una lección de vida permanente. Entre otras muchas, puedo incluir:

- Que el agradecimiento de un paciente o sus allegados opaca cualquier denostación propiciada por la frustración o el duelo por resultados negativos en el proceso de atención de enfermos
- Que los verdaderos maestros enseñan más afuera, que dentro de las aulas
- Que la inteligencia es un rasgo muy insuficiente para que un profesional lo sea en el sentido extenso de la palabra
- Que la discusión grupal resulta siempre en mejores conclusiones que las que alcanza una persona aislada
- Que una llamada de atención oportuna es la mejor manera de ayudar a quien(es) apreciamos
- Que compartir la mesa con las amistades es un momento irremplazable

¿Qué hace en su tiempo libre?

Disfruto mucho el cine y compartirlo con mi esposa Ivonne. También escuchar música, leer e ir a museos y conciertos.

¿Qué le sorprendería a la comunidad de usted?

Que soy el arquitecto del Sistema de Datos de Egreso y Diagnósticos de Consulta Externa, que permite, desde mediados de los años 80's del siglo pasado la explotación epidemiológica-estadística de la información de enfermos que se resguarda en el Depto. de Bioestadística y Archivo Clínico del Instituto.

Estos datos son recabados de acuerdo al Aviso de Privacidad Integral de la Dirección de Comunicación Institucional y Social
Derechos Reservados © 2019 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN
09-2019

Mujeres en el INCMNSZ

Margarita Navarrete Guerrero

Lic. Gabriela Rubello Marín

1972-1975 Egresada de la Escuela de Enfermería, Maria Elena Maza Brito del INCMNSZ.

1976-1981 Enfermera en Hospitalización y Medicina Crítica, hoy Atención Institucional Continua y Urgencias.

1982-1983 Obtiene el Diplomado en Administración y Supervisión de Servicios en Enfermería, por la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia de la Universidad Nacional Autónoma de México, ENEO-UNAM.

1984-1991 Jefa de Servicio de Quirófano.
Curso de Capacitación, Atención de Enfermería en Primer Nivel, La Habana, Cuba.

1998- Reingreso.
Enfermera Jefa de Servicio de Quirófano.



En favor del beneficio social

Fundación Gonzalo Río Arronte

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

La Fundación Gonzalo Río Arronte es una Institución de Asistencia Privada sin fines de lucro, sin filiación de partido político o religión, respetuosa de los derechos humanos, fundada en el año 2000. Su sede se encuentra en la Ciudad de México y su ámbito de acción abarca todo el país. La Fundación nació gracias a la generosidad de don Gonzalo Río Arronte, quien en 1993, ordenó mediante Testamento Público Abierto, crear la institución que hoy lleva su nombre, a partir de su legado.

El objeto de la Fundación consiste en aportar recursos en efectivo o en especie a instituciones de carácter público o privado y a organizaciones sociales, siempre y cuando todas ellas no persigan fines lucrativos y que estén autorizadas para recibir donativos deducibles, conforme a la Ley del Impuesto sobre la Renta, en relación con áreas de beneficio social, tales como: Salud, Adicciones y Agua. Esto conforme a las políticas y reglas establecidas por su Patronato.

Una de sus áreas que brinda apoyo, es el área de la salud, que otorga donativos para el desarrollo de proyectos que estén orientados a la resolución de algunos de los problemas de salud, con mayor impacto en la calidad de vida de la población mexicana.

Anualmente se publica la Convocatoria del Área de Salud, en la que se establecen las áreas de especialidad médica a las que deben estar dirigidos los proyectos, los requisitos que deben cubrirse y los plazos en los que se reciben las solicitudes de donativo.

Los proyectos son evaluados por los distintos órganos colegiados de la Fundación y es el Patronato quien autoriza los donativos. Los donativos que se otorgan son en efectivo para ejercerse en gasto corriente y en especie cuando se trata de equipo.



RÍO ARRONTE
FUNDACIÓN

Salud

El Área de Salud otorga donativos para el desarrollo de proyectos que estén orientados a la resolución de algunos de los problemas de salud con mayor impacto en la calidad de vida de la población mexicana.

Anualmente se publica la Convocatoria del Área de Salud en la que se establecen las áreas de especialidad médica a las que deben estar dirigidos los proyectos, los requisitos que deben cubrirse y los plazos en los que se reciben las solicitudes de donativo.

Los proyectos son evaluados por los distintos órganos colegiados de la Fundación y es el Patronato quien autoriza los donativos. Los donativos que se otorgan son en efectivo para ejercerse en gasto corriente y en especie cuando se trata de equipo.



Fuente: <https://fundaciongonzalorioarronte.org/salud>

El control de nuestras acciones diarias

Querer hacer y hacer en verdad

Dirección de Administración

La investigación que hoy nos ocupa pretende advertir cómo el binomio que se plasma en el título opera en algunas personas. Entonces para obtener algún resultado al respecto es importante acercarnos al par, querer hacer y hacer en verdad, Herruzo y Luciano lo parafrasea como sigue “la correspondencia entre decir y hacer consiste en la coherencia o coincidencia entre lo que un sujeto dice que va hacer y lo que hace”¹.

Basado en lo anterior es fácil advertir que este binomio difícilmente se satisface sin exceso ni defectos, por ejemplo: previo al cambio del año, Luis se planteó objetivos y metas, sin embargo cambiando el ciclo, es posible advertir que esas metas y objetivos pierden fuerza y consistencia, pues Luis retomó su vida sedentaria y sin cambios.

Lo anterior implica que la relación querer hacer y hacer requiere un elemento más para ser efectivo y hábil, este puede ser el esfuerzo o la firmeza que se emplean para planear una o muchas actividades y luego llevarlas al cabo.

Sin embargo, no toda la carga se encuentra en el esfuerzo y la firmeza, pues existen obstáculos y vicisitudes simples o complejas que permiten desistir o claudicar respecto a las actividades planeadas, pero estos obstáculos o vicisitudes podrían ser vencidos si se emplea la consistencia y constancia en el más amplio de sus sentidos. Explico brevemente:

Si somos consistentes con lo que planeamos y hacemos, los obstáculos se sobrepasan simplemente o bien permiten un ajuste casi sin esfuerzo para satisfacer la actividad y si somos constantes los obstáculos disminuyen o se eliminan pues las actividades que se planearon hacer, se llevarán al cabo y resultarán parte de la rutina, y entonces ambas permitirán que los excesos y defectos sean casi nulos.

Basado en todo lo anterior los dichos comunes como: “mañana empiezo”, “está muy difícil” o “es mucho sacrificio” se eliminarán, siempre y cuando la unión de constancia y consistencia se apliquen.

Así las cosas es posible entender que si queremos dirigir nuestras vidas, tenemos que tomar el control de nuestras acciones diarias. No es lo que hacemos de vez en cuando que da forma a nuestras vidas, sino lo que hacemos constantemente.²

¡Yo también soy INCMNSZ!

Autores: Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales/ Pas. Lic. Andrea Prado Ramírez

1. Herruzo, J. & Luciano, M. (1994). Procedimientos para establecer la “correspondencia decir-hacer”. Un análisis de sus elementos y problemas pendientes. Sitio Web: <http://revistas.unam.mx/index.php/acom/article/view/18293/17384>
2. Roobin Anthony, Despertando al gigante interior, Sitio Web:

Es cuestión de actitud

El Bienestar hazlo permanente

Lic. Carmen Amescua

Durante el pasado 2019 la Campaña de BIENESTAR creada en el Departamento de Comunicación y Vinculación del INCMNSZ nos acompañó.

El Centro de BIENESTAR y Promoción de la Salud de la Universidad de Harvard, divide el BIENESTAR en distintas dimensiones. Algunas de ellas son: Física, Emocional, Social, Intelectual, Ambiental y Laboral. Desde ese punto de vista el BIENESTAR es continuo, dinámico y fluido, influenciado por dichas dimensiones las cuales están interconectadas.

Esta tendencia conocida también a nivel mundial como Wellness, nos hace reflexionar no solo acerca de cómo crearlo sino también nos ayuda a entender que dicho estado puede ser permanente si nos lo proponemos. Es una cuestión de actitud, de encontrar el lado luminoso aún en los momentos oscuros. Es optar por aprender la lección aún en medio del fracaso, es crecer con los retos, es ayudar al prójimo a pesar de no estar siempre de acuerdo con él.

El desafío, de acuerdo con la Universidad de Harvard es encontrar el equilibrio que sea mejor para cada uno a lo largo de nuestras vidas. Los ingredientes clave son: apreciar las dimensiones del BIENESTAR, saber qué funciona para cada quien y vivir con compasión y sentido del humor.



**HAZLO
PERMANENTE**



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

#bienestar
#bienestarincmsz

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación
Derechos Reservados © 2019 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Carmen Amescua es licenciada en nutrición con diplomado en Prevención y Manejo de Enfermedades Crónico-Degenerativas no Transmisibles por el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) y en Inmunología Avanzada y Nutrición por el INCMNSZ.

Cuenta también con una licenciatura en lengua y literaturas hispánicas que ha utilizado para colaborar en distintos medios por más de 25 años creando estrategias de comunicación personal, dando talleres y conferencias y promoviendo temas de nutrición, salud y bienestar. Actualmente es vocera y coordinadora del programa de Bienestar del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán y participa como especialista en el programa Vida y Salud TV transmitido en Estados Unidos.

Elote

Es uno de los alimentos de mayor consumo a nivel mundial formando parte de la canasta básica, integrándose en la pirámide alimentaria junto al arroz y el trigo como los cereales más emblemáticos de la alimentación en todo el mundo, teniendo origen en Centro América específicamente en México, el significado de esta palabra deriva del caribe mexicano, la cual se interpreta como «sustento de vida» o «lo que sostiene la vida».

Tiene 104 Kcal por cada 100 gramos, por lo que es una fuente de carbohidratos de lenta absorción y ayuda a dar energía durante el día. El 71% del maíz es agua, solo tiene 0.8 gramos de grasa y aporta vitamina A, B, E y C además de un gran número de minerales como hierro, fósforo, magnesio y zinc. Contiene antioxidantes, betacarotenos y flavonoides que ayudan a prevenir la formación de radicales libres, por lo que ayuda a prevenir la formación de enfermedades.

Además contiene tiamina, que es una vitamina esencial, necesaria para que el proceso de producción de energía se pueda realizar de una forma excelente. También ayuda a mejorar el funcionamiento de la memoria y estimula la concentración. Favorece que se tenga un buen estado de ánimo.



CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL DEL
PACIENTE CON DIABETES CAIPaDi



Filete de pescado con chimichurri y esquites

4 porciones Información Nutricional (1 porción)	
Calorías totales	202
Carbohidratos	5 g
Grasas	10.25 g
Proteína	22.25 g
Fibra	1.2 g

Ingredientes:

4 piezas	de filete de pescado blanco
1 pieza	de elote
3 piezas	de tequesquite
½ pieza	de cebolla picada finamente
1 diente	de ajo picado finamente
3 ramas	de epazote
100 gramos	de perejil
5 cucharadas	de aceite de olivo
Al gusto	Limón, Sal, Pimienta negra molida y chile piquín

Modo de preparación:

Precalentar el horno a 180°. Salpimentar los filetes y hornear durante 5 minutos.

Para el chimichurri: lavar y desinfectar el perejil. Deshojarlo y picar finamente. Mezclar con el aceite de olivo, jugo de limón, cebolla, ajo, sal y pimienta. Sacar los filetes del horno y agregar un poco de chimichurri. Regresar al horno hasta que doren un poco, sacar del horno y servir.

Para los esquites: desgranar el elote y cocer en una olla a partir de agua hirviendo con tequesquite y las ramas de epazote. Cuando el grano se sienta suave, retirar del fuego y colar. Sazonar con jugo de limón y sal. Agregar un poco de chile piquín. Acompañar los filetes con los esquites.

4 de enero, Día Mundial del Braille**Medio de comunicación que promueve los Derechos Humanos**

El 4 de enero se celebra el Día Mundial del Braille, con el fin de crear mayor conciencia sobre la importancia del braille como medio de comunicación para la plena realización de los derechos humanos para las personas ciegas y con deficiencia visual.

Según la Organización Mundial de la Salud, hay unos 36 millones de personas con ceguera en el mundo, y 216 millones sufren discapacidad visual moderada o grave. Estas personas tienen más posibilidades de vivir en la pobreza, disfrutar de peor salud y tener más dificultades que otras para acceder a la educación y al empleo.

Fué en diciembre de 2018 cuando la ONU ha reconocido y declarado el Día Mundial del Braille, para su celebración cada 4 de enero, destacando el multilingüismo, como valor básico de las Naciones Unidas.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-braille>

6 de enero, Día de la Enfermera y del Enfermero**Más de 300 mil enfermeras y enfermeros en México: OMS**

En 1931, el doctor José Castro Villagrana, entonces director del Hospital Juárez de México, estableció el 6 de enero como el Día de las Enfermeras y de los Enfermeros. Durante 87 años consecutivos, el país reconoce en este día la enorme labor realizada por el personal de enfermería en favor de la salud.

De acuerdo con el Sistema de Información Administrativa de Recursos Humanos en Enfermería, en 2017 estaban registrados más de 300 mil enfermeras y enfermeros en el país. Si bien la enfermería tiene a hombres y mujeres dentro de sus filas, esta disciplina continúa con una mayor participación de mujeres, las cuales representan el 85% del total de esta profesión. La Ciudad de México, el Estado de México y Jalisco fueron las entidades con más personal de enfermería.

Fuente: <https://www.gob.mx/salud/articulos/6-de-enero-dia-de-la-enfermera-y-del-enfer>

Dietas con asesoría de un experto

Para reducir saludablemente de peso es necesario el nutriólogo

Lic. en N. y educadora en diabetes Angélica Yadira Palacios Vargas/ adscrita al CAIPaDi



Fuente: <https://hablemosclaro.org/nutriologo-quien-es-y-que-hace/>

Actualmente el sobrepeso y la obesidad son un grave problema de salud en México, en donde el 75.2% de la población mayores de 20 años de edad (ENSANUT, 2018) presentan dicho problema, es conocido que está asociado causalmente a pérdida de salud, lo que implica costos elevados de manera directa e indirecta y aumento de la demanda de los servicios de salud, por lo que es necesario se atienda el problema a través de estrategias que promuevan cambios en el estilo de vida, para mejorar el estado de salud y la calidad de vida de las personas, sin embargo, actualmente existe desinformación y falta de conciencia entre la población, sobre la gravedad del problema y de como tratarlo.

Se debe considerar que el incremento de peso se ha dado a través del trascurso de la vida de las personas, por lo que la disminución tiene que ser gradual, pero lo que comúnmente se observa es que las personas con sobrepeso y obesidad buscan alternativas que prometen una gran pérdida de peso en poco tiempo, lo cual en primer lugar debería generar desconfianza, ya que puede afectar la salud y contribuir a la ganancia de masa grasa.

Es importante mencionar que la totalidad del peso corporal está compuesto por grasa, músculo, agua y hueso; la mayoría de la dietas de moda o que se anuncian por internet en páginas no confiables, promueven una gran pérdida de peso pero a expensas de agua corporal y masa muscular y no de masa grasa, siendo una disminución no sostenible y que va en contra de la salud.

Para lograr una reducción de peso de manera saludable es fundamental la intervención de un profesional de la nutrición, para que se establezcan metas a corto plazo, que sean realistas y alcanzables, así como brindar una orientación y educación nutricional, a través del desarrollo de habilidades en la selección adecuada de alimentos y herramientas útiles, para la modificación de hábitos de alimentación que permita a las personas alcanzar su objetivo en la reducción de peso, enfatizando la disminución de masa grasa y garantizando el mantenimiento a largo plazo del peso perdido y un buen estado de salud.

Una honorable Institución

Gracias a mi segundo hogar, el INCMNSZ, sigo con vida

Paciente Bárbara Berenice Mayen Jiménez



Me llena de alegría poder expresar como me he sentido en tan honorable Institución, el INCMNSZ. Fui canalizada por tener Leucemia Mieloblastica Aguda en 2005, DMII secundaria, Trombocitopenia, Infección de Helicobacter Pylori, Trombosis de Vena Profunda femoropoplitea izquierda, a pesar de que estuve en silla de ruedas después de la LMA me han tratado en diferentes especialidades, pero el Dr. Makdissy me ha tratado muy bien y la rehabilitación y fisioterapia incluyendo una osteopenia que presente y actualmente he quedado con osteoartritis patelofemoral en tratamiento, también me están tratando en Displasias dando seguimiento a células de metaplasia y dando seguimiento por presentar nodulos en ambas mamas con resultado BIRADS 3 y BIRADS 2. En la especialidad de Angiología me tienen controlada con medias de alta compresión y con Aspirina Protect y Daflon por tiempo indefinido. En el área dental la asistente Mary Ramírez que acaba de jubilarse, muy agradable nos atendía y llegamos a comentar que los Dres. y Dras. del hospital parecen ángeles y modelos la mayoría son guapas y guapos, muy agradables y eso ayuda a ser más amena la recuperación.

Me siento como en mi segundo hogar, ya que llevo 14 años mejorando mi salud con todo el personal que forma parte de este hermoso hospital. Debo agradecer inmensamente, ya que estando en mantenimiento durante mi recuperación de la LMA me casé y el enamorarme me ayudó mucho en este proceso de vida. También, posteriormente y de milagro, al pensar que era una recaída en el 2011 estaba embarazada, tenía ya 15 semanas me canalizaron de aquí al INPER llegando con ellos a la semana 22 en otra colaboración les contaré cómo fue posible que se llevará a cabo el milagro de tener a mi bebé. Yo, con un alto riesgo de embarazo, ambas instituciones se comunicaron para dar seguimiento a lo mío y a las nuevas complicaciones de alto riesgo. Tengo 46 años actualmente.

Carta original

Enfermería comprometida con el humanismo

Entrega de tarjetas navideñas y calcetines en el INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Con el objetivo de poner en práctica los valores y mística institucional, el 18 y 19 de diciembre del 2019, la Subdirección de Enfermería “María Dolores Rodríguez Ramírez” realizó la 2ª entrega de tarjetas navideñas y calcetines a pacientes.

Personal de enfermería visitó los siguientes servicios: Hospitalización, Unidad de Cuidados Intensivos, Urgencias, Estancia Corta, Unidad de Radio Oncología, Unidad Metabólica, Banco de Sangre y diferentes salas de espera, deseándoles una pronta recuperación y un próspero año nuevo 2020, a los pacientes y sus familiares que se encontraban ahí.



Comparte con nosotros tus vivencias, experiencias, anécdotas y sentir con el Instituto. Envía tu aportación a: camiseta.avisos@incmnsz.mx o llévala al Departamento de Comunicación y Vinculación, ubicado en el segundo piso de la Unidad de Investigación, a un lado del plaza del Quijote.

Los secretos de la felicidad

El monje que vendió su Ferrari

Robin Sharma

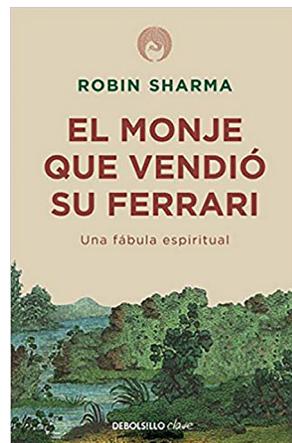
Lic. María Concepción Nolasco Miguel

Robin S. Sharma, nació en Canadá en 1958, es un abogado experto en crecimiento personal y liderazgo. Es un reconocido autor de libros de autoayuda, superación personal y liderazgo, y su obra *El monje que vendió su Ferrari* es su título más conocido, traducido a decenas de idiomas; *el Triunfo*, *Una inspiración para cada día* o *Audaz, productivo y feliz* son otros excelentes libros del autor.

El monje que vendió su Ferrari, es la historia de Julian Mantle, un rico y exitoso abogado, cuya estresante y obsesionada vida por el trabajo y por adquirir dinero le provoca un ataque cardiaco, pero tras salir vivo de este episodio se da cuenta que ha sido por la forma en que ha vivido, por lo que resuelve escaparse de su trabajo y el estrés para enfrentar la vida.

Decide que quiere vivir mejor, no en lo material sino lo que hay en nuestro interior. Quiriendo descubrir los secretos de la felicidad y del esclarecimiento, emprende un viaje por el Himalaya donde conoce una antiquísima cultura de hombres sabios . Allí descubre un modo de vida más feliz, así como un método que le permite liberar todo su potencial y vivir con pasión, determinación y paz.

Julian Mantle descubrió que todas sus riquezas (incluido su hermoso Ferrari rojo) no son nada comparado con una vida plena e iluminada.



Pasatiempo: En seguida encontrarás una serie de preguntas de cultura general. Pon a prueba cuánto sabes y resuélvelas; al final compara tus respuestas.

1. ¿Quién fue el Rey David?
2. ¿Qué son las vacunas?
3. ¿Qué fue el imperio romano?
4. ¿Quién fue Frida Kahlo?
5. ¿Qué es la Poliomieltis?

1. David según la Biblia hebrea fue un rey israelita, sucesor de Saúl y segundo monarca legítimo del Reino de Israel. Logró controlar Jerusalén, Samaria, Petra, Zabab y Damasco.
2. La vacuna es una preparación destinada a generar inmunidad contra una enfermedad estimulando la producción de anticuerpos. Puede tratarse de una suspensión de microorganismos muertos o atenuados, o de productos o derivados de microorganismos.
3. El Imperio Romano fue un sistema de poder político real autocrático, fundado por el emperador Augusto en el año 27 a.C.
4. Frida Kahlo fue una pintora mexicana. Su vida estuvo marcada por el infortunio de contraer poliomieltis y por un grave accidente que la mantuvo postrada en cama mucho tiempo.
5. La poliomieltis es una enfermedad viral que afecta principalmente a los niños. El virus se transmite de persona a persona principalmente por vía fecal-oral, también a través del agua o los alimentos contaminados.

Respuestas:

Te recordamos que puedes solicitar libros en español o en inglés para préstamo a domicilio en el Espacio de Lectura, en el Departamento de Comunicación y Vinculación, ubicado en el segundo piso de la Unidad de Investigación, junto a la fuente del Quijote.

Porque lo que importa es la salud

Prevención en la Salud

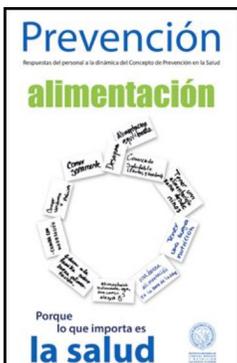
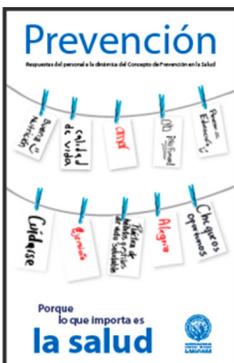
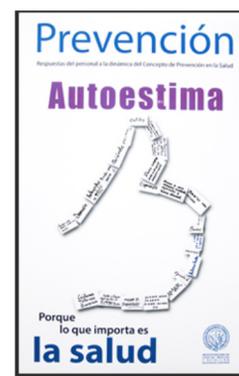
Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Como parte de las acciones que el INCMNSZ implementa para favorecer la prevención en la salud, durante el 2014, se llevó a cabo la Campaña de Prevención en Salud que tuvo por objetivo promover acciones que favorezcan la salud entre el personal y sus familiares.

Bajo la concepción de una administración humanista, en la que los miembros del Instituto son seres humanos participativos y constructores de las actividades institucionales, a través de la Dirección de Comunicación Institucional y Social, se realizó en diciembre de 2013 una dinámica en la que se solicitó al personal del Instituto, expresara sus ideas respecto al significado del concepto prevención en la salud.

Acorde a sus aportaciones y a los conceptos de Salud y Prevención que la Organización Mundial de la Salud establece, se difundió información relativa a los mismos con la intención de que la comunidad institucional se convierta en un actor participativo en el cuidado de su salud.

Por lo anterior, en la siguiente edición, se reflexionará en torno a la prevención en la salud con un efecto multiplicador que va más allá del personal, al tener la intención de que se extienda a la familia y a la sociedad



Dinámica de fin de año 2019

¿Qué significa la mística institucional para ti?

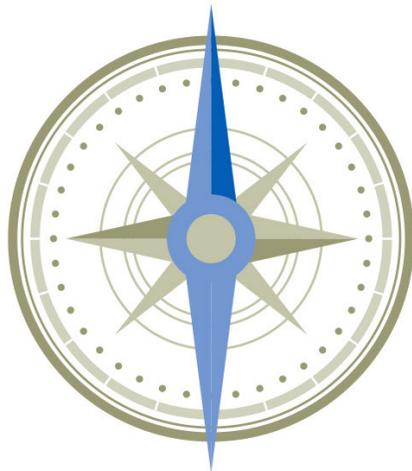
Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Durante el evento de fin de año 2019 que tuvo lugar en el Instituto, se llevó a cabo la dinámica ¿Qué significa la Mística Institucional para ti? en la cual se obtuvieron 423 respuestas de integrantes del Instituto. En relación a los comentarios expresados por el personal se clasificaron en diez categorías, que representan cada uno de los enunciados de la Mística Institucional, creada por el Dr. Salvador Zubirán.

Las tres primeras categorías seleccionadas por el personal fueron:

- 1.- Entrega absoluta al Instituto, con 29 por ciento de los participantes.
- 2.- Orgullo de pertenencia que representó el 20 por ciento de los comentarios.
- 3.- Devoción, cariño y respeto al INCMNSZ que obtuvo 13 por ciento de porcentaje, respecto a lo que significa la mística institucional.

Enunciado de la Mística Institucional	Cantidad	Porcentaje
I.- Entrega de pensamiento y acción sin límites de tiempo ni de esfuerzo	120	29%
V.- Sentir orgullo de tener el honor de pertenecer a la Institución	84	20%
X.- Fortalecer la devoción, cariño y respeto a la Institución que nos formó	55	13%
III.- Permanente apego a la más estricta ética profesional	41	10%
II.- Imprimir profundo sentido humano a la atención de los enfermos	38	9%
VII.- Establecer lazos afectuosos de amistad con los compañeros de trabajo	26	6%
VI.- Sentirla como el alma mater que alimenta nuestro espíritu con la ciencia y señala los caminos que nos hagan hombres más creativos y humanos	25	6%
IV.- Luchar por el prestigio de la Institución antes de por el propio	10	2%
IX.- Conservar a lo largo de su vida el apego a todos los principios enunciados	10	2%
Fuera de contexto	8	2%
VIII.- Contribuir intencionadamente a mantener el ambiente de amable convivencia y respeto entre los que en ella laboran	6	1%
Total	423	100%



MÍSTICA INCMNSZ

así somos

La **Mística**
es la guía
que orienta
e impulsa
nuestro actuar
institucional



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

#mística
#misticaincmnsz
#campañaincmnsz

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación
Derechos Reservados © 2020 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

Misión

Somos una institución nacional de salud que realiza investigación, docencia y asistencia de alta calidad, con seguridad, honestidad, responsabilidad y compromiso social, en un marco de libertad y lealtad, al servicio del ser humano y su entorno.

Visión

Ser una institución de salud líder nacional e internacional por la excelencia en la asistencia, docencia e investigación con una red de centros afiliados que apliquen el mismo modelo integrador.

Valores

Calidad • Compromiso social • Excelencia • Honestidad • Humanismo
Lealtad • Libertad • Responsabilidad • Seguridad • Tolerancia

La
Camiseta
Fundada en 1994

Director General

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Dirección de Comunicación Institucional y Social

Coordinación Ejecutiva

Jacqueline Pineda Pineda

Responsable Editorial

Dora A. Valenzuela de la Cueva

Diseño editorial, armado, retoque digital, fotografía y ortografía

Jorge Velázquez Hernández

Karina Salas Mercado

Ma. Concepción Nolasco Miguel

Impresión

Sección de Impresión y Duplicación

Versión Digital

Samuel Rivera Flores



Si deseas colaborar escríbenos a:
lacamiseta.avisos@incmnsz.mx

Consulta la edición digital
www.innsz.mx/opencms/contenido/camiseta.html

www.incmnsz.mx